CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHR. ZDROWIA I UBEZPIECZ. SPOŁECZNYM.

ROK II 1932

6 CZERWIEC

DROGA DO ZDROWIA



DOBRE ODŻYWIANIE – ZDROWY CZŁOWIEK

na czem polega trawienie

Powszednie jedzenie składa się z białka, tłuszczu i t. zw. węglowodanów. Dorosła osoba spożywa białko przeważnie w mięsie, które zawiera go około 20%. Pozatem przeważnie z białka składają się różne rodzaje sera i jaja.

W roślinnych pokarmach znajduje się znacznie mniej białka, natomiast — dużo węglowodanów, cukru i skrobi, która w ustroju zamienia się w cukier. Chleb, ziemniaki i wszystkie mączne potrawy stanowią główne nasze pożywienie węglowodanowe.

Tłuszcze wprowadzamy do ustroju w postaci masła, słoniny i tłuszczu, przywartego do mięsa. Są to tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Oprócz nich spożywamy również tłuszcze roślinne, wytwarzane z oleistych owoców pozakrajowych.

Tkanki ustroju ludzkiego mogą się odżywiać wyłącznie rozpuszczonemi ciałami. W stanie płynnym pokarmy nasze dostają się nasamprzód do krwi, która, krążąc po całym ustroju, dociera do najdrobniejszych żywych cząstek naszego ciała (komórek), niosąc im pożywienie.

Ani mięso, ani masło lub inne tłuszcze, ani wreszcie węglowodany (chleb, mączne potrawy) z wyjątkiem cukru nie rozpuszczają się w wodzie, tej naturalnej cieczy, która stanowi przeważną część naszego jedzenia. W stanie przeto, w jakim wprowadzamy do przewodu pokarmowego trzy podstawowe ciała spożywcze, nie mogłyby się one przedostać do krwi, a więc dla odżywiania byłyby nieużyteczne.

Rolę przetworzenia białka i skrobi (węglowodanów) w płyny oraz rozbicia tłuszczu na mydło i drobniutkie kuleczki (widoczne tylko pod silnie powiększającemi szkłami) wziął na siebie przewód pokarmowy. Jego czynność, polegającą na rozpuszczaniu pokarmów i przeprowadzaniu ich w stanie płynnym do krwi, nazywamy trawieniem.

Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej. Mianowicie, mączne potrawy podczas żucia mieszają się ze śliną, która zawiera w sobie zaczyn, zmieniający nierozpuszczalną skrobię w rozpuszczalny cukier. Ponieważ przeżuwany kęs, np. chleba, zatrzymuje się w ustach tylko przez krótki czas, przez który nie może się w nich zupełnie strawić (rozpuścić), dotrawia się przeto już w jelitach. W żołądku pokarmy również nie ulegają silniejszemu rozpuszczeniu. Sok żołądkowy tylko przygotowuje przełknięte białko do właściwego strawienia w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego, zwłaszcza zaś w dwunastnicy, która stanowi początek jelita, oddzielonego od żołądka t. zw. odźwiernikiem. Jest to kurczliwy pierścień mięśniowy, który okresowo rozluźnia się i przepuściwszy niewielką cząstkę zawartości żołądka do dwunastnicy, znów się kurczy i zamyka połączenie z żołądkiem, aby nie przepełniać dwunastnicy, gdyż w niej pokarmy powinny się dokładnie zmieszać z silnemi ustrojowemi sokami trawiącemi. Żołądek przeto stanowi niejako zbiornik pokarmów, oczekujących na rozpuszczenie (trawienie) w dwunastnicy, do której uchodzą przewody z dwu dużych gruczołów, wydzielających silne zaczyny trawienne. Jest to przewód żółciowy, prowadzący z wątroby żółć, trawiącą tłuszcze, i przewód trzustkowy, doprowadzający silne zaczyny, rozpuszczające białko i skrobię. I żółć, i sok trzustkowy mieszają się z porcją pokarmów, wpuszczoną przez odźwiernik żołądkowy i skoro ją nasycą, dostają z żołądka nową dawkę do przetrawiania.

Nasycony zaczynami trawiennemi kęs pokarmu wędruje przez całe jelita (posiadają one 7—8 metrów długości), tam się dotrawiają nietylko w sokach przyniesionych z dwunastnicy, lecz także w sokach jelitowych, wydzielanych przez wewnętrzną ścianę (śluzówkę) całego t. zw. jelita cienkiego (w odróżnieniu od grubego, stanowiącego około 1-metrowy dolny odcinek przewodu pokarmowego).

Jelito cienkie jest zaopatrzone w misterne urządzenie, wsysające rozpuszczone ciała odżywcze do krwi. Są to t. zw. kosmki, które się okresowo wyprężają podczas każdego skurczu serca i wiotczeją — podczas rozkurczu, działając na podobieństwo miljonów pompek ssąco-tłoczących.

W jelicie cienkiem sprawa trawienia właściwie dobiega już do końca. Krew, wzbogacona wessanem z jelit płynnem pożywieniem, niesie je do miljardów poszczególnych żywych składowych cząstek naszego ciała, czyli do komórek, które całą swoją powierzchnią chłoną w siebie życiodajny pokarm, odbudowują nim zużytą przez siebie własną materję żywą, czyli nim się odżywiają. Krew przeto jest właściwą naszą żywicielką, natomiast przewód pokarmowy tylko dostarcza krwi nowych zapasów ciał odżywczych, nadawszy im postać, w jakiej mogą się one dostać do krwi.

Ta sama odżywcza krew, ustawicznie krążąca po całym ustroju, zabiera od komórek nieużyteczne, a nawet szkodliwe dla żywej materji odpadki i doprowadza je do nerek, które wydalają je z moczem. O tem szerzej powiemy innym razem.

Dr. R. K.



odżywianie a gruźlica

Prawidłowe odżywianie polega w pierwszym rzędzie nie na ilości, lecz na jakości środków odżywczych. Odpowiednia jakość pożywienia polega przedewszystkiem na wyborze w należytym stosunku z pośród zwykłych środków odżywczych takich, jakie ustrojowi są potrzebne do utrzymania równowagi i na należytem przygotowaniu potraw. Chociaż ludność wiejska niezawsze jada do syta, swojemi prostemi środkami odżywczemi utrzymuje swe zdrowie w lepszym stanie, niż ludność miejska.

Im bardziej odbiega od natury życie miejskie, tem silniej ujawniają się szkodliwe następstwa przerabiania i przyrządzania pokarmu, np. wymielanie mąki do t. zw. „pierwszej jakości“ pozbawia ją wielu cennych dla zdrowia składników ziarna, dalej konserwowanie potraw roślinnych i mięsnych, przesalanie, długie gotowanie w kotłach restauracyjnych, wszelki nadmiar ostrych przypraw mięsnych, sosów i zup z solą, pieprzem i korzeniami — wszystko to niszczy najzdrowsze składniki pokarmów roślinnych, albo wprowadza do ustroju przyprawy drażniące i szkodliwe dla przemiany materji. Błędy kuchenne stanowią jedną z przyczyn zmniejszonej odporności ludności miejskiej wogóle przeciw chorobom oraz zakażeniom, zwłaszcza zaś przeciw gruźlicy i w następstwie stają się przyczyną większej śmiertelności.

Owocem badań i głębokiego wniknięcia w to zagadnienie przez pierwszorzędne powagi naukowe jest głośna dziś sprawa należytego odżywiania, które może nietylko chronić, np. przed gruźlicą, lecz i leczyć ją. Najważniejszemi błędami, które popełniamy w jedzeniu, są następujące: przesalanie potraw i nadmierne zaprawianie ich przyprawami korzennemi octem, „Maggi“; nadmiar spożywanych wędzonych ryb i wędlin. Wolno używać mierną ilość odpowiednio przygotowanego świeżego mięsa, ryb; dalej kawy, herbaty, kakao, można z pożytkiem spożywać dowolną ilość mleka, niesolonego masła, suszonych i gotowanych owoców, sałaty, jarzyny, potraw mącznych, jaj, ryżu, kaszy, cukru, oliwy, tłuszczu wieprzowego.



DBAJCIE O CZYSTOŚĆ NACZYŃ KUCHENNYCH

Jednakże pomimo „dostatecznego“ odżywiania się można się „niedożywiać“, jeżeli w pokarmach niema niektórych składników, które nauka niedawno odkryła. Noszą one dziś prawie każdemu znaną nazwę witaminów, (po polsku życiany). Znajdujemy je w suszonych owocach, w suszonych jarzynach, w grubo mielonej mące z otrębami, w chlebie razowym, w tzw. szlachetnych tłuszczach, jak: niezbierane mleko, masło, oraz w żółtku jaj.

Witaminy nie znoszą długiego gotowania. Surowego mleka, zawierającego witaminy, niestety, niezawsze należy używać, ponieważ może ono zawierać dużo różnych drobnoustrojów, zwł. chorobotwórczych, (durowych, gruźliczych i t. p.). Należy przeto krótko je gotować i potem nagle ostudzić. W wielkiej mierze korzystać można z suszonych owoców i jarzyn. Trudno w czasie panującego niedostatku zalecać drogie pomarańcze i banany, lecz te same, co w tych owocach, witaminy znajdują się w soku cytrynowym, w wyciśniętym soku z surowej marchwi, pomidorów. Podawanie małemu dziecku już od 2 lub 3-ciego miesiąca życia tego rodzaju soków z jarzyn i owoców jest obowiązkiem każdej matki. Czem jest dla oddychania świeże powietrze, tem są dla należytego przyswajania pokarmów witaminy, zaczerpnięte prosto z przyrody i jeszcze nie skażone przerabianiem (gotowaniem). Znajdują się one właśnie w najprostszych z wymienionych pokarmów. Ich obecność w pożywieniu stanowi o odporności ustroju przeciw krzywicy, gruźlicy i innym chorobom. Nawet niektórzy lekarze nie zdają sobie sprawy z tego, że wczesne psucie się zębów i ich wypadanie, mała odporność przeciw zaziębieniom, leniwe gojenie się ran, czyraki i pryszcze na ciele i, co najważniejsza, skłonność do gruźlicy, jest w wysokim stopniu skutkiem braku tych witaminów i nieodpowiedniego żywienia się.

Dr. W. B.



Fot. Gorczyński

Targ na owoce w Krakowie.

Alkohol nie jest pokarmem lecz trucizną!

Jakieś niepojęte nieporozumienie sprawiło, iż niektórzy zestawili z sobą dwa sprzeczne pojęcia: pokarm i alkohol. Być może, uczyniono to w stanie zamącenia zdrowego rozsądku pod wpływem alkoholu. Wiemy, że nałogowi, a nawet przygodni alkoholicy starają się za wszelką cenę usprawiedliwić swój pociąg do tej trucizny różnemi pozornie nawet słusznemi twierdzeniami. Studjują oni w tym celu podręczniki naukowe i encyklopedje, aby z triumfem dowiedzieć się, że „wódka czasem doraźnie nie szkodzi", lub — alkohol może wchodzić w skład leków. Z drugiej jednak strony wiemy, że duża liczba najstraszliwszych trucizn (np. morfina, strychnina) działa leczniczo, oczywiście w odpowiedniej dawce no. . i we właściwej chorobie. To samo należy powiedzieć o alkoholu. Ze zdolności tej trucizny do utleniania się w ustroju, zwolennicy alkoholowych napojów usiłują wyprowadzić niesłuszny wniosek, iż należy alkoholowi przyznać zaszczytny tytuł pokarmu. Wbrew jednak temu wiedza lekarska, postępująca naprzód w siedmiomilowych butach, mianem tem nadal obdarza wyłącznie: białko tłuszcz i węglowodany (skrobia, cukier). Nawet wody, soli i wszystkich innych dodatkowych, już zbadanych i jeszcze niezbadanych ciał (witaminy) nie uważa za pokarm, chociaż wszystkie one są niezbędne dla podtrzymania życia.

Alkohol nadal nosi na sobie piętno trucizny.

Co prawda, ustrój nasz utlenia go (spala), lecz czyni to samo i z innemi truciznami, a nietylko z pokarmami. Przez to ustrój nasz niweczy i zobojętnia szkodliwe ciała, a więc z nich nie korzysta, lecz broni się przed niemi. Jakkolwiek przez utlenianie się nawet trucizn wytwarza się ciepło, gdyż powstawanie ciepła wogóle towarzyszy spalaniu się, jednakże z ciepła, pochodzącego od trucizny, ustrój otrzymuje mniej pożytku, natomiast ponosi bardzo wielką szkodę. Ustrój więc spala alkohol nie jako pokarm — przyjaciela, lecz jako wroga — truciznę, podczas gdy pokarmy utleniają się dla celów twórczych...

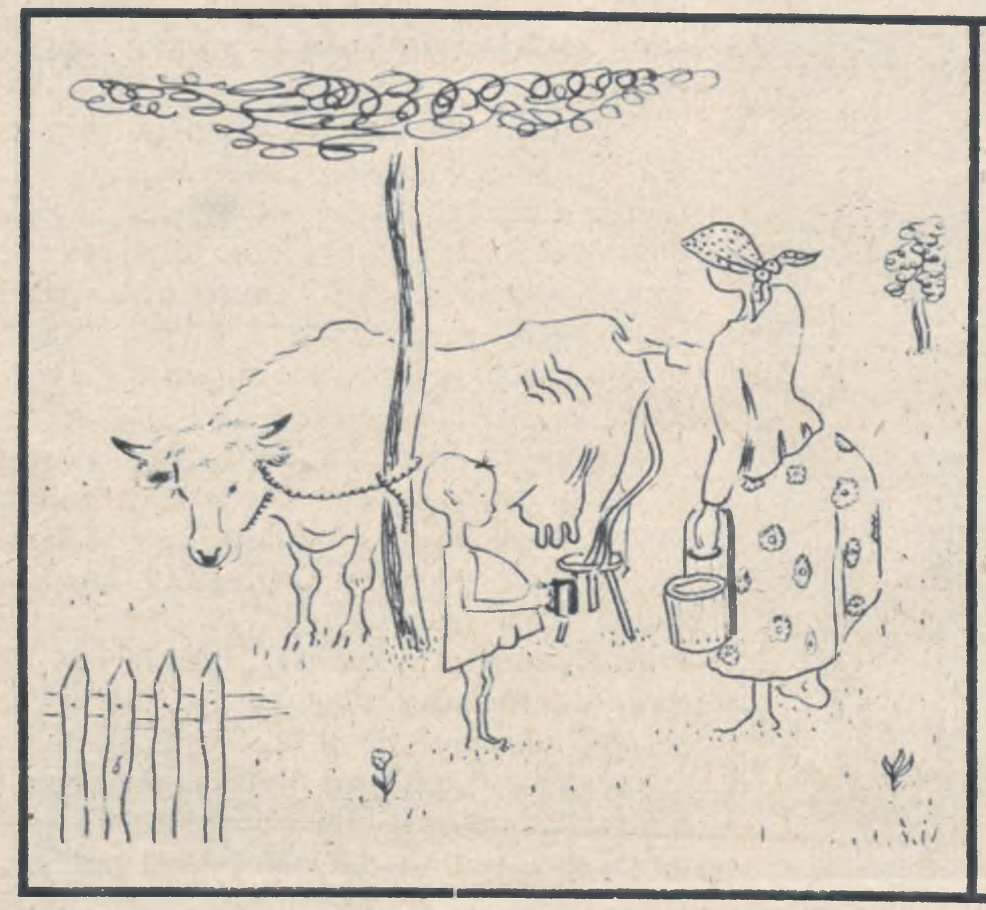
Pijak wprawdzie tyje, tycie jednak nie jest oznaką zdrowia!... Przyczyną tycia pijaka jest trujące działanie alkoholu na układ gruczołowy i nerwowy, regulujący prawidłową przemianę materji. Alkohol ją tamuje i paczy, a przez to utrudnia wykorzystanie pokarmu, przeszkadza jego spalaniu się. Alkohol nietylko sam nie „krzepi", lecz zazdrośnie utrudnia pokarmom odnawianie sił ludzkich.

Dlatego pamiętaj:

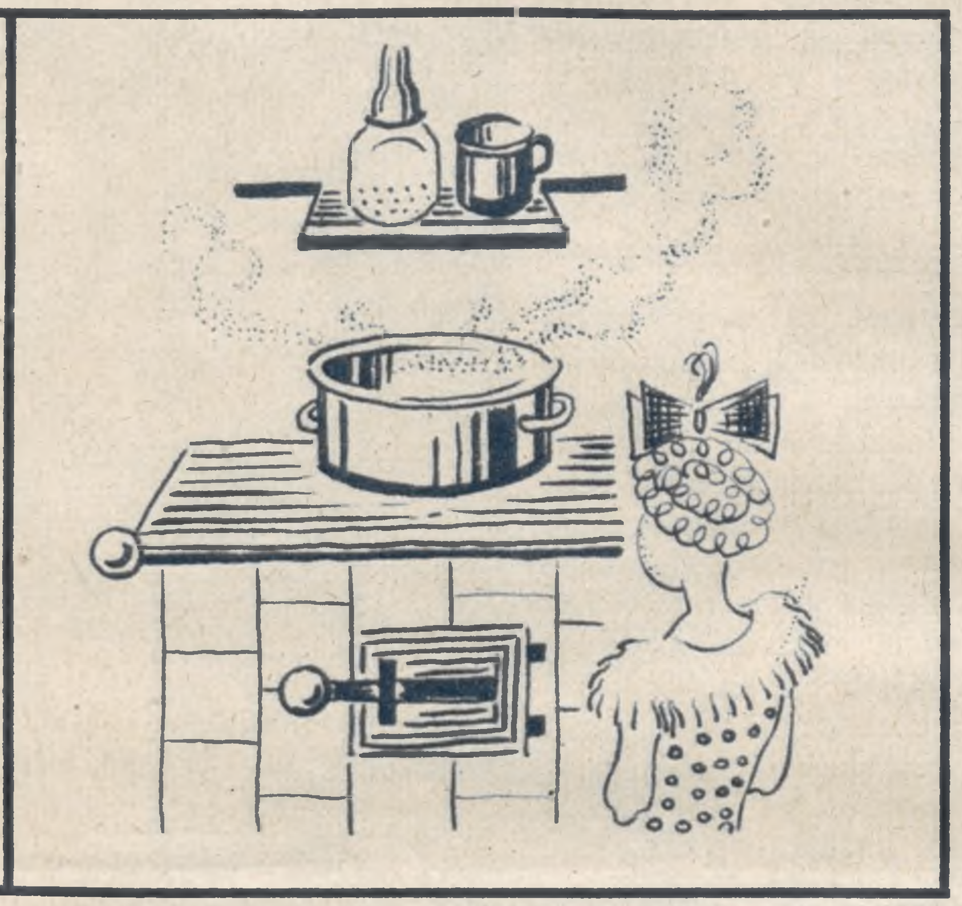
pokarm krzepi, wódki lepiej... nie pić!...

Dr. M. W.

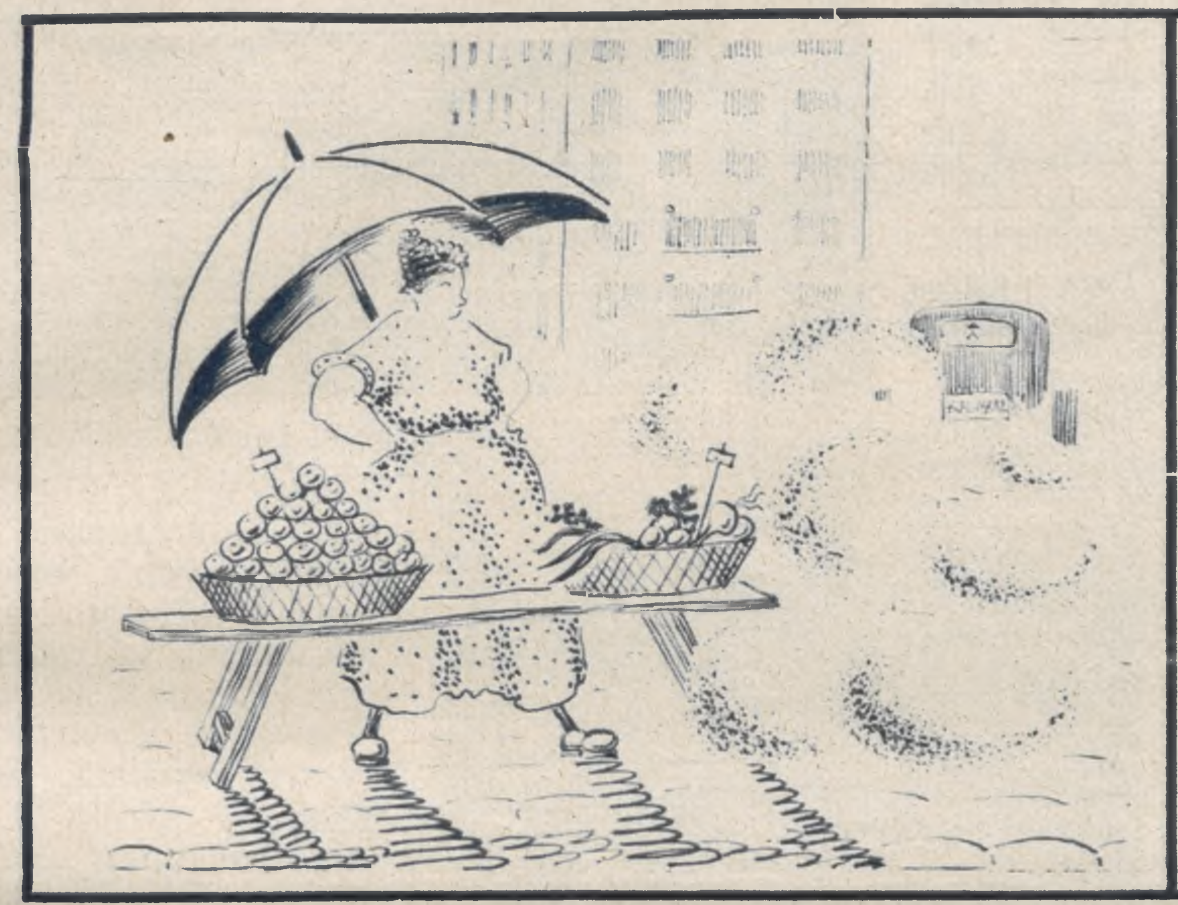




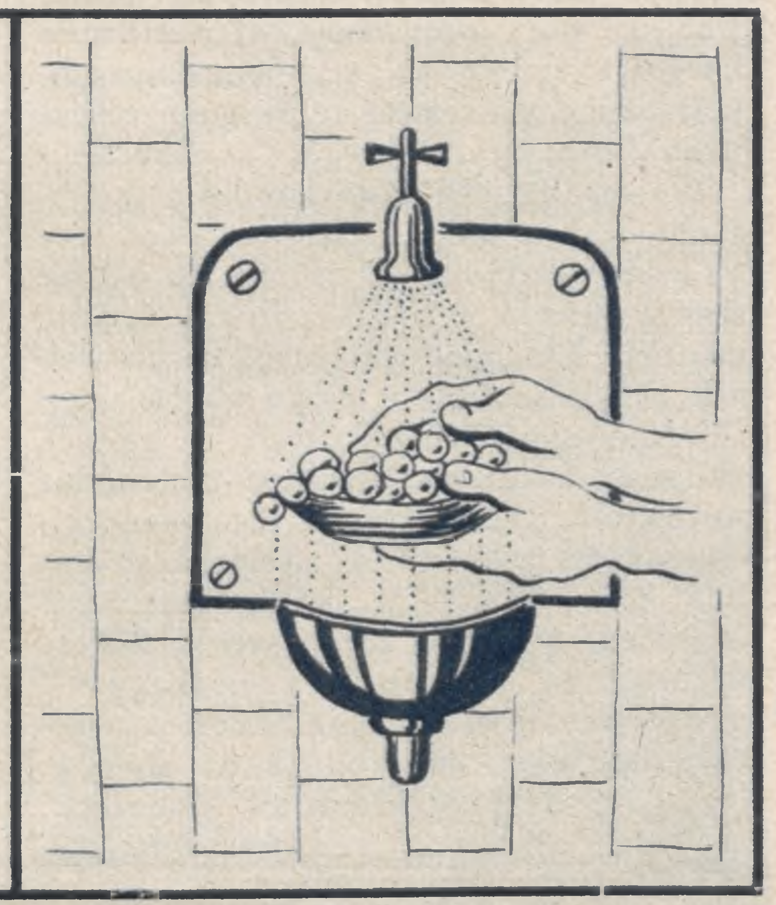
Nie pij surowego mleka! Nie możesz wiedzieć, czy krowa nie jest chora na gruźlicę.



Mleko zawsze należy przegotować, zwłaszcza zaś starannie i czysto, gdy jest przeznaczone dla niemowlęcia.



Owoce i jarzyny kupione w straganie, zawsze są zakurzone, pokryte zarazkami.



Dlatego przed jedzeniem umyj je starannie czystą wodą!



Ile trzeba jeść?

Dorosły mężczyzna powinien spożywać dziennie:

w spoczynku	białka	100 gr.
	tłuszczu	60 gr.
	węglowodanów	350 gr.
przy miernej pracy		
	białka	110 gr.
	tłuszczu	80 gr.
	węglowodanów	450 gr.
przy wytężającej pracy		
	białka	130 gr.
	tłuszczu	100 gr.
	węglowodanów	550 gr.

Dziecko od 8-12 lat powinno spożywać dziennie:

białka	65 gr.
tłuszczu	43 gr.
węglowodanów	251 gr.

Dziecko od 13-15 lat:

białka	83 gr.
tłuszczu	47 gr.
węglowodanów	377 gr.



Wystrzegaj się spożywania niepewnych konserw! Podejrzane są puszki pozaginane, uszkodzone w miejscach lutowania lub wydęte.



Pod żadnym warunkiem nie należy spożywać zawartości puszek, z których podczas otwierania wydobywa się gaz lub podejrzana woń! Pamiętaj że zepsute konserwy — to trucizna!

CO DOSTANIE ZA 60 GR. CZYLI ZA KIELISZEK WÓDKI?





Sprawa odżywiania nie jest bynajmniej prosta. Dziś już wiemy, że do życia ustroju ludzkiego nie wystarczają: białko, cukier, tłuszcz, woda i sole. Jeśli już mamy te wszystkie składniki, to braknie nam jeszcze innych, które dopiero zaczynamy poznawać, a które nazywamy witaminami. Owych tajemniczych „ciał pomocniczych" potrzebujemy narówni ze światem roślinnym.

Witaminy nie są pokarmem w ścisłem słowa znaczeniu, a więc nie są zużywane przez ustrój do odbudowy tkanek i nie stanowią źródła energji. Działanie ich polega na ułatwianiu, przyspieszaniu, a często wogóle umożliwianiu zmian chemicznych, na których polega prawidłowy przebieg odżywiania się ustroju. Dla spełnienia tego pomocniczego zadania wystarcza niesłychanie drobna ilość witaminów, którą oznaczamy ułamkiem tysiącznej części grama. Należy wiedzieć, że z trzech zasadniczych grup witaminów, pierwszą zawierają: mleko, masło, tran; drugą: jarzyny, otręby, nasiona, drożdże; trzecią: owoce i jarzyny. Wszystkie te witaminy nie znoszą gotowania; dlatego jarzyny i owoce należy spożywać możliwie surowe, a podczas gotowania nie doprowadzać ich do temperatury wrzenia wody. Inaczej witaminy rozkładają się.

Najwięcej witaminów zawierają jarzyny i owoce. Cebula, kapusta, szpinak, pomidory, cytryny i pomarańcze — oto zbiornikitych bezcennych ciał, magazyny zdrowia. Brak ich śmiercią grozi dzieciom, dorosłym zaś — poważnemi zmianami. Poza gnilcem (szkorbut), chorobą beriberi, krzywicą i innemi, coraz więcej chorób przypisujemy brakowi witaminów. Należą tu: kurza ślepota, niedokrwistość złośliwa, szereg chorób ocznych i skórnych.

Pamiętając o niezbędności witaminów dla zdrowia, nie zapominajmy jednak, że jarzyny i owoce posiadają dla kuchni jeszcze wiele innych, nie mniej ważnych zalet. Dostarczają one wody, soli mineralnych i ważnego dla trawienia błonnika (celulozy). Wreszcie, nie jest obojętną ich rola urozmaicania naszej strawy, a przez to podnoszenia wartości odżywczych i innych składników pokarmowych, wielekroć razy od nich pożywniejszych.



Jaki świetny smak ma surowa marchewka!



Ustrój nasz bowiem jest nastawiony na pokarm mieszany. Dlatego należy unikać przesady w kierunku „jarskim". Nasz przewód pokarmowy odczułby nadmiar pokarmów roślinnych jako poważne obciążenie, a przytem ustrój nie otrzymałby dostatecznej ilości ciał białkowych, których w roślinach jest znacznie mniej.

W. M.



Fot. Gorczyński



Fot. Gorczyński

Co jada mały Staś



Staś rozsądnym jest
człowieczkiem,
Lubi bardzo chlebuś
z mleczkiem.



Wstaje rano wesół, żwawy,
Nie chce herbaty i kawy,



Umywszy się grzecznie czeka,
Aż mu dadzą kubek mleka.



Potem z małej skrzynki w sieni,
Bierze jabłko do kieszeni.



Kiedy bawić się przestanie,
Zje je na drugie śniadanie.



A na obiad talerz zupki
Z jarzynami, a w niej krupki.

Staś od mięsa marchew woli,
Z wieprzowiny brzuszek boli.

A najlepiej dla dzieciny
Jeść sałatkę i jarzyny.

Na deser, zadowolony,
Ma kompocik ocukrzony.



Podwieczorek - chleb z twarogiem
I już znowu jest za progiem.



Podśpiewując pędem leci,
Gdzie się bawią inne dzieci.

Na kolację znów owoce
I wyborna kaszka z mlekiem.



Tak się żywiąc, Staś napewno
Będzie silnym, zdrowym człekiem.

Jedzcie owoce

Niektóre owoce są dobrym środkiem odżywczym. Są one łatwo strawne, pobudzają łaknienie, zwiększając wydzielanie soków trawiennych. Wartość odżywcza, zwłaszcza owoców mączystych, jest wysoka dzięki wielkiej ilości skrobi i cukru. Dlatego owoce są bardzo wskazane dla ozdrowieńców, dla osób przemęczonych pracą i pozbawionych uczucia łaknienia. Najbardziej jednak są one potrzebne dla młodego, rozwijającego się i rosnącego ustroju.

Znaczenie ich polega przedewszystkiem na wysokiej ilości witaminów, której nie znajdujemy w żadnych innych ciałach odżywczych. Rośliny wytwarzają witaminy pod działaniem promieni słonecznych. Dlatego też owoce południowych krajów, gdzie słońce silniej i częściej świeci, zawierają w sobie więcej witaminów i, co ważniejsze, można je dostać w czasie, kiedy krajowych owoców jeszcze nie mamy. Ustrój ludzki, niestety, sam nie umie wytwarzać witaminów, tak, iż może je czerpać tylko ze świata zewnętrznego.

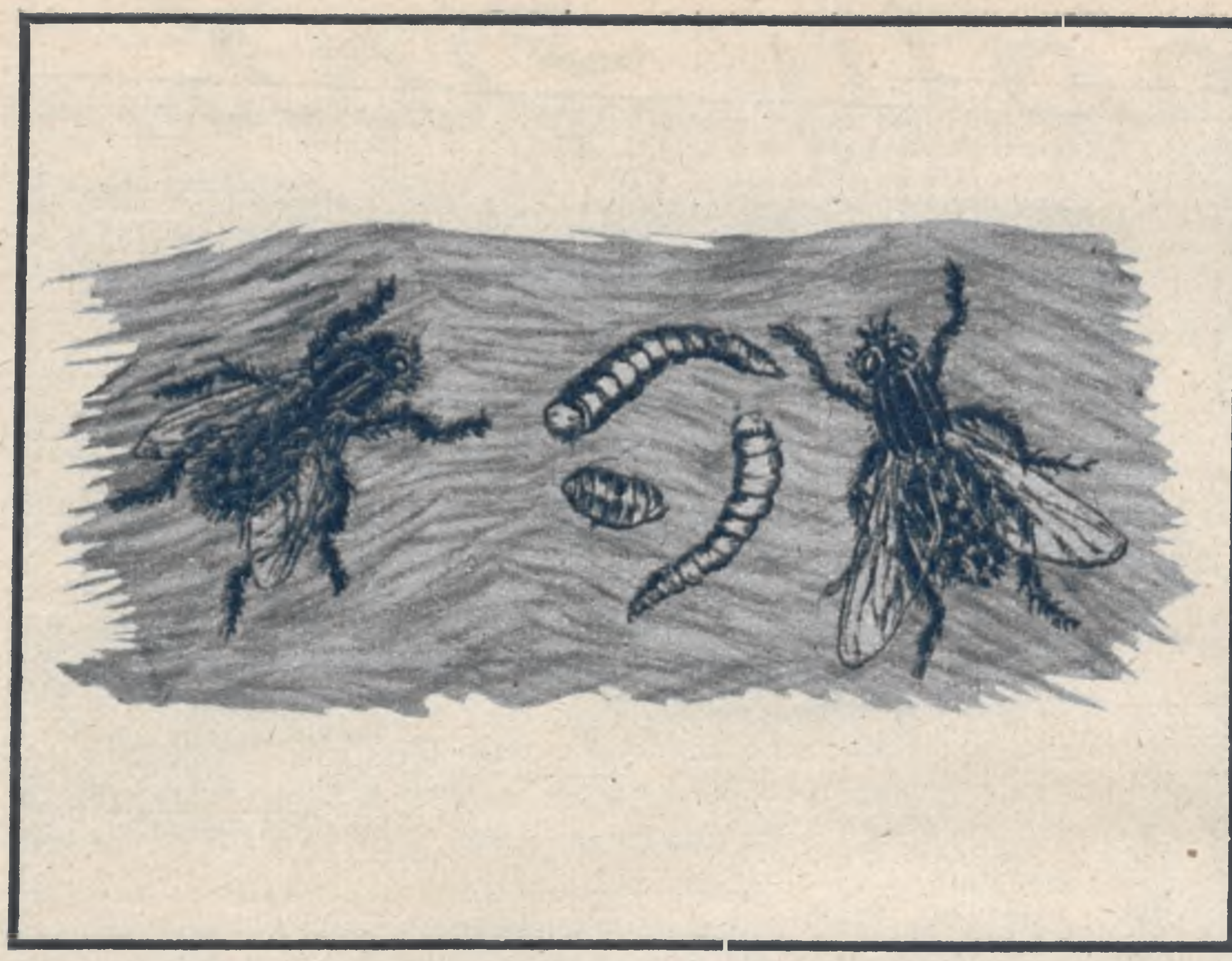
Przeważnie uważa się południowe owoce za niedostępne dla szerszych mas z powodu wysokich cen. Rzeczywiście, np. pomarańcze, banany są bardzo drogie. Można je jednak zastąpić taniemi cytrynami, które nie ustępują pomarańczom pod względem ilości witaminów. Ponieważ jednak witaminy bardzo łatwo rozkładają się na powietrzu, należy spożywać sok cytrynowy bezpośrednio po wyciśnięciu. Używanie plasterków cytryny, pokrajanej przed kilku godzinami, posiada bardzo małe zdrowotne znaczenie.

W owocach najwięcej witaminów jest tuż pod skórką, tzn. tam, gdzie słońce może wywierać najsilniejsze działanie. Dlatego też należy jadać owoce nieobierane. Aby przytem ustrzec się przed zakażeniem się najrozmaitszemi chorobami (owoce zakurzone, dotykane dziesiątkami rąk ludzi, nieraz chorych, lub mających z chorymi do czynienia, najczęściej bywają przenośnikami chorób) należy owoce przed spożyciem dobrze obmyć, zwłaszcza w czasie panowania epidemji, oparzyć gorącą wodą i wytrzeć czystą ściereczką. Sok i papkę ze świeżych owoców należy dawać niemowlętom już bardzo wcześnie (w 4—5-tym miesiącu). Oczywiście, skórkę, części twardsze należy usuwać, gdyż ustrój dziecka nie zdoła ich strawić. Wczesne wprowadzenie owoców do odżywiania niemowląt chroni je przed tak bardzo obecnie rozpowszechnioną krzywicą (angielska choroba = rachitis). Przestrzec trzeba jednak przed jedzeniem niedojrzałych owoców, gdyż zawierają one ciała ciężko strawne i szkodliwe.

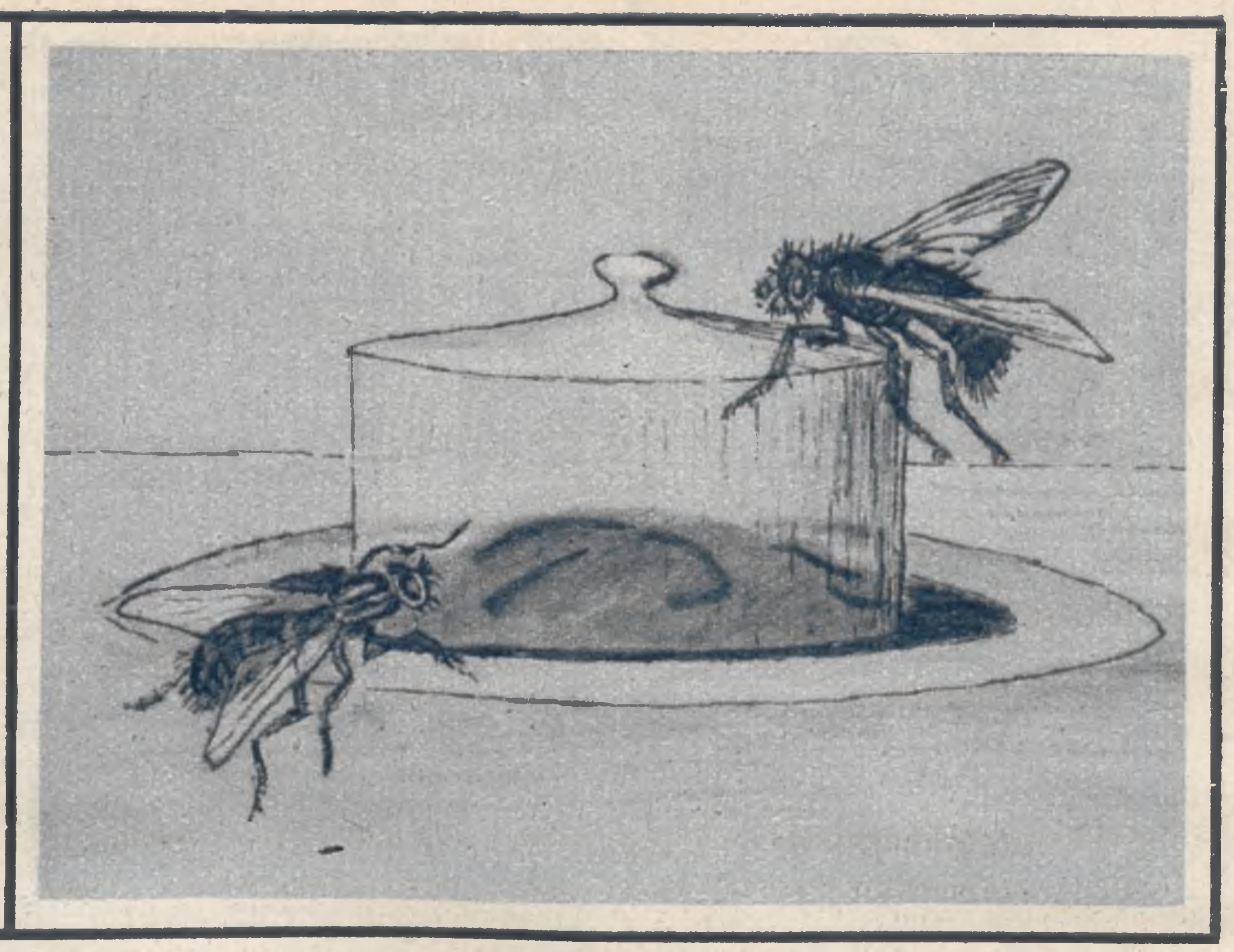
Chorzy, dzieci, dorośli! Spożywajcie jak najwięcej owoców w sposób rozumny (mycie owoców, jedzenie tylko dojrzałych) a zdrowie i energja życiowa nie opuszczą was.



MYJ OWOCE



Oto co zjadasz w mięsie, o ile zostawiasz je bez przykrycia!



W ten sposób możesz zabezpieczyć wszelkie pokarmy przed muchami!

Rozstrzygnięcie III. Konkursu dla czyteln. „Drogi do Zdrowia"

na temat:

Wady i zalety Kas Chorych

1 nagrodę otrzymał p. Maciej Molek, Kraków
2 „ „ p. Franciszek Marcak, Andrychów
3 „ „ p. Jerzy Iljaszewicz, Warszawa
4 „ „ p. Jan Nanowski, Międzyrzecz koło Korca
5 „ „ p. Michalina Fortecka, Skawina
6 „ „ p. Dworski, Kosów
7 „ „ p. Adam Wodzirej, Kraków
8 „ „ p. Leon Mazurek, Poznań
9 „ „ p. Halina Pszczółkowska, Ruda-Pabjanicka
10 nagrodę otrzymał p. Józef Prus-Płonka, Sosnowiec

Nagrody wynoszą 1. 50 zł., albo dwutygodniowy pobyt w „Domu Zdrowia" w Bystrej.
2. 25 zł.
3. komplet wydawnictw Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie.
4—10. bezpłatna roczna prenumerata „Drogi do Zdrowia".

ABC higjeny

I. Odżywiaj się rozumnie! Dobieraj zawsze odpowiednie pokarmy i napoje.

II. Jedz regularnie i umiarkowanie! Posiłki, pobierane w regularnych odstępach czasu, mogą być należycie strawione i wessane; natomiast nadmierna ilość pożywienia, naraz spożytego, nie tylko nie może być strawiona, lecz pozatem wywołuje zaburzenia w przewodzie pokarmowym i utrudnia pracę serca.

III. Myj ręce przed każdym posiłkiem! W brudzie rąk tkwią zarazki chorobowe, które mogłyby się dostać wraz z pożywieniem do ustroju.

IV. Nie jedz zbyt gorących ani zbyt zimnych pokarmów! Drażnienie błon śluzowych gorącem lub zimnem może ułatwić powstanie zapalenia i owrzodzeń przewodu pokarmowego.

V. Dbaj o należyte odżywianie dzieci! Ustrój ludzki, zwłaszcza zaś rozwijający się ustrój dziecięcy, dla zachowania zdrowia potrzebuje codziennego dowozu energji w postaci zdrowego pokarmu.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Co to znaczy? Tyle jemy,
A wciąż wszyscy chorujemy.



Widzisz mężu, o to szło,
Nie ile jeść, ale co!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zl, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.